

### Terepgyakorlatom helyszíne:

Békés Megyei Kormányhivatal Békéscsabai Járási Hivatal Gyámügyi Osztály  
Békés megye, Békéscsaba,



*Forgó Kitti Ildikó*

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Terepgyakorlati feladataim....

...a Gyámügyi Osztályon két féléves tevékenységekkel jellemezhetőek. Első félévben számomra ismeretlen területen igyekeztem a dolgozók mindennapjaiba bekapcsolódni. Részletes terepgyakorlati felkészítést követően kezdtem el szárnyaimat bontogatni és a kapott feladatokat kipróbálni. Kezdetben megismerkedtem a terepgyakorlati hely felépítésével, vezető testületével, majd a dolgozókról is gyűjtöttem adatokat. Későbbiekben interjúkat folytattam le a munkavállalókkal. Volt, akit az egészségfejlesztő szakmával kapcsolatos véleményéről kérdeztem, volt akivel viszont táplálkozási vagy szabadidős szokásairól beszélgettem. Ezeken felül felmértem a munkahely tárgyi és személyes környezetét, valamint a munkahelyen meglévő különböző egészségkárosító hatásokat is vizsgáltam. Továbbá egy egészségtérkép segítségével elemeztem a dolgozók egészségi állapotát. Az interjúk és kérdőívek összesítéséből a félév végére egy átfogó képet sikerült nyernem a célcsoportomról. Számos hasznos tapasztalattal gazdagodva a következő félévre vonatkozó stratégiai javaslatokkal zártam az első féléves terepgyakorlati munkámat. A második félévet az előzőekben leírt adatok összegzésével kezdtem meg. A szerzett információk birtokában igyekeztem ötleteket gyűjteni az egészségfejlesztő projektem megvalósításához.

Segítő felkészülések és társaim hasznos tanácsai birtokában állítottam össze a projektem tervét. Ezt követően nekiláttam a megvalósításnak. Sok félelem volt bennem, de tudtam, hogy megfelelő felkészültség birtokában méltóan helyt fogok majd állni. A projektem első eleme a vízfogyasztás serkentésére irányult. Páros formában kellett a munkavállalóknak egymás vízfogyasztását dokumentálni és eredményesség esetén jutalmazni. Az eredményesség nem maradt el, hiszen sikerült a dolgozókat motiválnom, így elérték a kitűzött célt. A projekt második elemében a számítógép melletti munkavégzés ártalmait kívántam csökkenteni átmozgató torna segítségével. Véleményem szerint a projektem legsikeresebb eleme az egészség nap volt. Az egészség napot mérések, játék, mozgás és ételkóstoló alkotta. A játék keretein belül a dolgozóknak párosával kellett három zöldségből kiraknia azt, hogy mit jelent számukra az egészség. Mint ahogy a mellékelt ábra is mutatja, a feladat végrehajtása jól sikerült. A projektem záró eleme a lelki egészségvédelemre koncentrált ugyanis a munkahelyi stresszt helyezte központjába. Légző gyakorlatok és alternatív megküzdési eszközök kerültek bemutatásra az adott héten. A projektem lezárásaképp közösségi programot szerveztem,

melyen mindenki elmondhatta tapasztalatait és gondolatait. A második féléves munkám idején a projektemen kívül a tanácsadást, mint módszert is nyílt lehetőségem kipróbálni. Egyéni rövid és hosszú tanácsadásokat vezettem le, melyek során olyan

felismerésekre ébredtem rá, amiket későbbi életperiódusomban hasznosítani fogok. Összességében, úgy érzem, hogy a terepgyakorlati munkámnak köszönhetően váltam érett és talpraesett felnőtté.



#### Amire büszke vagyok....

...az az, hogy számomra ismeretlen szituációkban helyt tudtam állni. A feladatok során a spontaneitásomat sikerült fejlesztenem, és ma már nem ijedek meg egy váratlan helyzettől. Továbbá büszke vagyok arra, hogy sikerült elérnem a célkitűzéseimet, eredményesen alkalmaztam a módszereimet és nem rettentem meg az akadályoktól. Úgy gondolom kedvességem és empátiám sok helyzetben átsegített. Továbbá jó érzéssel tölt el, hogy sikerült az embereket kimozdítanom a komfortzónájukból és az egészségesebb élet felé terelni.

#### Forgó Kitti Ildikó egészségfejlesztő tevékenységéről:

A hallgató alapos szakmai felkészültség birtokában és nagy lelkesedéssel töltötte a Békéscsabai Járási Hivatal Gyámügyi Osztályán szakmai gyakorlatát, amelynek első részében interjúk keretében hallgatta meg a kollégákat, illetve kérdőívek formájában gyűjtött információkat az egészséges életmód területeiről. Felmerülő kérdések esetén részletekbe menően tájékoztatott mindenkit azokról az elméleti és gyakorlati tudnivalókról, amelyek nélkülözhetetlenek az egészségtudatos életvitelhez. Felmérte a munkahely személyes és tárgyi környezetét annak érdekében, hogy később specifikusan e szervezeti egységre vonatkozóan tudjon javaslatokat tenni.

Szakmai gyakorlata második részében változatos, hetente kiosztott – és ellenőrzött, illetve kiértékelte – feladatokkal kívánta megvalósítani azon célkitűzését, hogy a kollégákat egészségesebb életmód felé terelje. A feladatok között szerepelt annak „játékos formában” történő mérése, hogy a kollégák elfogyasztják-e a napi ajánlott ivóvízmennyiséget (a kollégák párt alkottak és egymást motiválták, illetve a feladat teljesítésekor egymást jutalmazták), a hallgató motiváló idézetek tucatjaival látta el a munkatársakat, illetve olyan, akár ülve is végezhető gyakorlatokat állított össze – színes fényképes, ábrákkal illusztrálva –, amelyek az ülésben megfáradt testrészek átmozgatását teszik lehetővé. Nagy gondot fordított ezen túlmenően nemcsak a testi, hanem a lelki egészség fejlesztésére is, hiszen számos stresszoldó gyakorlatot tartalmazó dokumentumot is a rendelkezésünkre bocsátott. Üde színfoltja volt a sokszor monotonnak tűnő hivatali munkavégzésnek az általa szervezett egészségnap, amely keretében egy közös, kizárólag egészséges élelmiszerekből álló ebéd elkészítése volt a feladat, amelyben a hallgató is és a munkatársak is részt vettek. Hasznos tanácsokkal látta el a szervezetben dolgozókat egyéni tanácsadások keretén belül, továbbá egy kolléganőnkkel 4 alkalmas tanácsadást is levezényelt.

Összességében elmondható, hogy a Forgó Kitti az egyetemen megszerzett elméleti és gyakorlati tudást maradéktalanul képes volt a munkatársak felé közvetíteni, számtalan hasznos tanácsot adott az egészséggel kapcsolatban. Nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy ha már a munkavégzéssel járó stressz, illetve testi panaszok szükségszerűen együtt járnak ezzel a munkával, akkor azokon hogyan lehet enyhíteni. Véleményem szerint a hallgató felkészültségének hála számos olyan ötlet, javaslat és tanács került a birtokunkba, amelyek következetes alkalmazásával az életminőségünk hosszútávon javítható. Kellemes személyiségével és felkészültségével értékes tagja volt a munkavállalói közösségnek. Szakemberhez méltón helyt állt az iskolai feladataiban és segítette a csapatunkat.



*Dr. Gulyás György*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor